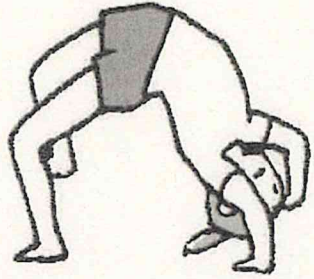
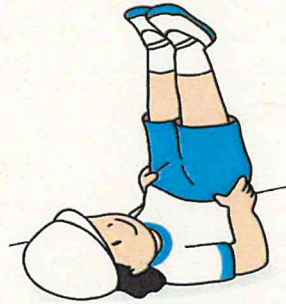


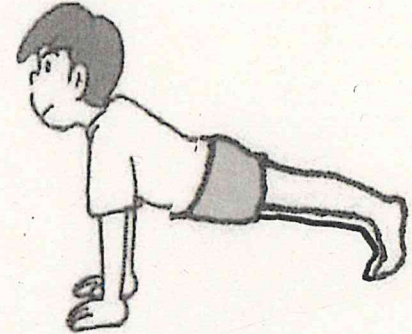
やってみよう！一人くみ体そう



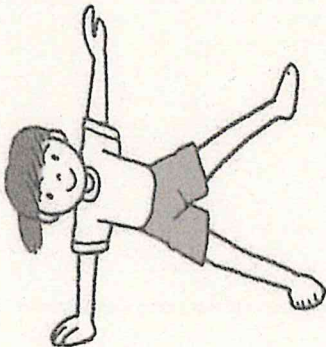
① ブリッジ



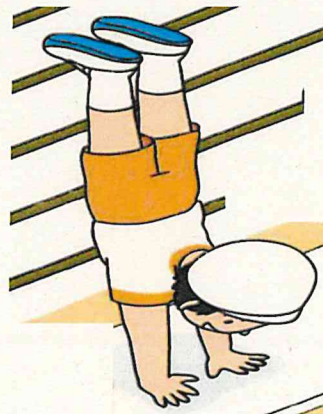
② アンテナ



③ うでたて



④ とんぼ (足はとじてもOK!)



⑤ とうりつ

★ 8びょうを2回ずつ
(16びょう)

★ 体力そくてにむけて
ふっकिनもがんばろう！

運動カード

	①ブリッジ	②アンテナ	③うで立て	④とんぼ(右)	④とんぼ(左)	⑤とうりつ
5/11 (月)						
5/12 (火)						
5/13 (水)						
5/14 (木)						
5/15 (金)						

※ できたら ○を 書いておきましょう。